20.006 20.006 Bublanina ovocná.doc
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rastlinný tuk	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
cukor kryštálový	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
múka výberová	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
mlieko	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80
vajcia	18	0,90	18	0,90	18	0,90	18	0,90
prášok do pečiva	2	0,024	2	0,024	2	0,024	2	0,024
ovocie b. n.	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50
tuk na ymastenie	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cukor na posýpku	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	55		55		55		55	

Receptúra

Výrobný postup

Cukor, tuk vymiešame, postupne pridáme žĺtka a vymiešame do peny. Z preosiatej múky tri štvrtiny spolu s vlažným mliekom zašľaháme do pripravenej masy. Pridáme vyšľahaný tuhý sneh, zvyšnú múku, v ktorej rozmiešame prášok do pečiva. Všetko zľahka premiešame a rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech (100 g múky z normovaného množstva). Na povrch cesta dáme odkvapkané ovocie a pečieme v mierne vyhriatej rúre. Upečenú bublaninu vyberieme, posypeme práškovým cukrom a pokrájame na porcie.
Ak podávame deťom materskej školy na olovrant normujeme 2x.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	Železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	705	169	2,66	6,1	0,0	25,3	0,6	16,6	0,4	0,085	0,0	0,1	0,2	0,0

B	705	169	2,66	6,1	0,0	25,3	0,6	16,6	0,4	0,085	0,0	0,1	0,2	0,0
C	705	169	2,66	6,1	0,0	25,3	0,6	16,6	0,4	0,085	0,0	0,1	0,2	0,0
D	705	169	2,66	6,1	0,0	25,3	0,6	16,6	0,4	0,085	0,0	0,1	0,2	0,0